

**Prácticas de Autocuidado en Adultos Mayores Diabéticos que Asisten a una Institución de  
Salud de Valledupar 2022-1**

**Autores**

**Ochoa Reales Angie Lorena**

**Ortiz Muñoz Daniela Stefany**

**Pacheco Medina Ayleen Vanessa**

**Universidad Popular del Cesar**

**Facultad de Ciencias de la Salud**

**Programa de Enfermería**

**2023**

**Prácticas de Autocuidado en Adultos Mayores Diabéticos que Asisten a una Institución de  
Salud de Valledupar 2022-1**

**Autores**

**Ochoa Reales Angie Lorena**

**Ortiz Muñoz Daniela Stefany**

**Pacheco Medina Ayleen Vanessa**

**Directora**

**Rikilda Rincón**

**Universidad Popular del Cesar**

**Facultad de Ciencias de la Salud**

**Programa de Enfermería**

**2023**

## Tabla de Contenido

	<b>Pág.</b>
Resumen .....	8
Introducción .....	10
Título .....	12
Capítulo I.....	13
Planteamiento del Problema.....	13
Descripción del problema.....	13
Formulación del problema.....	15
Justificación .....	16
Propósito .....	18
Línea de Investigación .....	19
Objetivos .....	20
Objetivo general .....	20
Objetivos específicos.....	20
Capítulo II .....	21
Marco Referencial.....	21
Marco de Antecedentes .....	21
Marco Teórico .....	25
Marco Conceptual .....	28
Marco Legal .....	31
Capítulo III .....	33
Diseño Metodológico .....	33
Enfoque de Estudio .....	33
Tipo de investigación .....	33

Población .....	34
Muestra .....	34
Criterios de Inclusión y Exclusión .....	34
Variables .....	34
Variables .....	34
Técnicas para la recolección de la información .....	35
Instrumento para la Recolección de la Información.....	35
Prueba piloto.....	35
Procesamiento de la información .....	36
Análisis y difusión de resultados .....	36
Aspectos Éticos .....	37
Capítulo IV .....	40
Resultados y Discusión .....	40
Conclusiones .....	52
Recomendaciones.....	53

## Lista de Tablas

	<b>Pág.</b>
Tabla 1. Criterios de inclusión y exclusión.....	35
Tabla 2. Características sociodemográficas de los pacientes con diabetes encuestados. ....	39
Tabla 3. Prácticas de autocuidado relacionadas con los hábitos nutricionales. ....	43
Tabla 4. Prácticas de autocuidado relacionadas con la actividad física y hábitos nocivos. ....	47
Tabla 5. Prácticas de autocuidado relacionada con el cuidado de la piel. ....	49
Tabla 6. Prácticas de autocuidado relacionadas con la adherencia terapéutica. ....	50

## Lista de Anexos

	<b>Pág.</b>
Anexo 1. Operacionalización de Variables.....	60
Anexo 2. Instrumento de Recolección de Información .....	66
Anexo 3. Consentimiento Informado.....	70
Anexo 4. Carta Aval para Aplicación de Instrumento .....	71

## Resumen

Las enfermedades crónicas comprenden en el mundo y en Colombia uno de los agravantes más importantes para la salud. Así mismo, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2017), considera que la diabetes es una de las mayores problemáticas del siglo presente, por presentar las tasas más elevadas de morbilidad, lo que hace necesario revisar las prácticas de autocuidado para la prevención de complicaciones. **Objetivo.** Describir las Prácticas de Autocuidado en Adultos Mayores diabéticos que Asisten a una Institución de Salud de la Ciudad de Valledupar 2022-1. **Metodología.** Estudio cuantitativo, descriptivo, de corte transversal la muestra estuvo compuesta por 60 adultos escogidos mediante un muestreo no probabilístico intencional a los cuales se les aplicó el instrumento para recolección de información (encuesta) el cual fue validado a través de una prueba piloto. **Resultados.** La mayoría de los pacientes son de género masculino, con edades superiores a los 60 años, viven con sus parejas en unión libre o se encuentran casadas, se ubican en estrato uno y dos, no cuentan con un empleo actual. Las prácticas de autocuidado que debería llevar un paciente diabético están comprendidas en una alimentación saludable, realización de actividad física, además de cuidar los pies y tener una buena adherencia al tratamiento. Los encuestados consumen alimentos altos en sal, harinas, tienen una buena frecuencia del consumo de frutas, aunque las frutas que comen no son las recomendadas para personas diabéticas, la cocción de la comida es asada y cocida, el consumo de bebidas azucaradas es nulo en la mayoría de estos. En cuanto a la actividad física, la mayoría no hace ejercicios físicos, no tienen hábitos nocivos como fumar o beber bebidas alcohólicas. Los pacientes no cuidan de sus pies, no los revisan. Los pacientes no asisten de manera oportuna a los controles, no toma la medicina recomendada ni siguen las instrucciones sugeridas por el médico. **Conclusión.** Según lo evidenciado a través del cuestionario aplicado a los encuestados, estos realizan algunas prácticas de autocuidado, sin embargo, se deben reforzar.

**Palabras claves:** Autocuidado; Anciano; Diabetes Mellitus.

## Abstract

Chronic diseases comprise in the world and in Colombia one of the most important aggravating factors for health. Likewise, the World Health Organization (WHO, 2017), considers that diabetes is one of the biggest problems of the present century, because it presents the highest morbidity rates, which makes it necessary to review self-care practices for prevention. of complications. Aim. Describe Self-Care Practices in Diabetic Older Adults Attending a Health Institution of the City of Valledupar 2022-1. Methodology. Quantitative, descriptive, cross-sectional study, the sample consisted of 60 adults chosen by intentional non-probabilistic sampling to whom the instrument for collecting information (survey) was applied which was validated through a pilot test. Results. Most of the patients are male, aged over 60 years, live with their partners in free union or are married, are located in stratum one and two, do not have a current job. The self-care practices that a diabetic patient should follow include a healthy diet, physical activity, as well as taking care of the feet and having good adherence to treatment. Respondents consume foods high in salt, flour, have a good frequency of fruit consumption, although the fruits they eat are not recommended for diabetics, the cooking of the food is roasted and cooked, the consumption of sugary drinks is nil in most of these. Regarding physical activity, most do not do physical exercises, they do not have harmful habits such as smoking or drinking alcoholic beverages. Patients don't take care of their feet, they don't check them. Patients do not attend check-ups in a timely manner, do not take the recommended medicine or follow the instructions suggested by the doctor. Conclusion. As evidenced through the questionnaire applied to the respondents, they perform some self-care practices, however, they must be reinforced.

Keywords: Self-care; Old man; Mellitus diabetes.

## **Introducción**

Las enfermedades crónicas comprenden en el mundo y en Colombia uno de los agravantes más importantes para la salud. Considera la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2017) que la diabetes es una de las mayores problemáticas del siglo presente, no solamente por causar las tasas más elevadas de morbilidad, sino porque permite que se presente un desequilibrio del ritmo de vida. La diabetes es una de las patologías con grandes consecuencias a nivel social y económico debido a su elevada prevalencia en la población, el gran número de complicaciones que esta conlleva, el efecto en la morbimortalidad y el bienestar en salud (Montalvan y Pineda, 2018).

Teniendo en cuenta la problemática expuesta, resulta relevante la realización de este estudio dado que a partir de los resultados arrojados la institución de salud objeto de estudio en compañía de las autoridades de salud competentes podrán crear y reforzar estrategias que permitan mejorar las prácticas de autocuidado de las personas mayores buscando así prevenir complicaciones derivadas de un mal manejo de esta enfermedad, mayores costos sanitarios, su calidad de vida entre otros beneficios.

El objeto de este estudio fue describir las Prácticas de Autocuidado en Adultos Mayores diabéticos que Asisten a una Institución de Salud de la Ciudad de Valledupar 2022-1, para este fin se desarrolló un estudio cuantitativo, descriptivo, de corte transversal la muestra estuvo compuesta por 60 adultos escogidos mediante un muestreo no probabilístico intencional, a los cuales se les aplicó un instrumento de recolección de información (encuesta) que constaba de 24 preguntas, divididas en diferentes aspectos, el primero encaminado a identificar los datos sociodemográficos, el segundo encaminado a conocer las rutinas de autocuidado relacionadas con hábitos nutricionales; el tercero con la actividad física y hábitos nocivos; e cuarto con el cuidado de los pies y por último, la adherencia terapéutica. Una vez se tuvo esta encuesta se procedió con el procesamiento de datos por medio del software estadístico Excel y, luego, la discusión y análisis de resultados.

Los alcances de este estudio se limitaron únicamente a entregar un diagnóstico de la situación problema en donde se logren detectar las prácticas de autocuidado del adulto mayor con diabetes, de esta manera dicha información podrá ser consultada por las autoridades competentes para la realización de campañas educativas que tengan como objetivo brindar conocimiento para

mejorar las mismas; igualmente servirá como documento de consulta para seguir realizando investigación en este tema de estudio.

Para su aplicabilidad este documento se encuentra organizado por capítulos, el primer capítulo conformado por el planteamiento del problema, justificación, propósito, línea de investigación y objetivos; en un segundo capítulo se encuentra el marco referencial compuesto por antecedentes, marco conceptual, marco teórico, marco legal, luego, en el tercer capítulo se ubica la metodología y, por último, en un cuarto capítulo se ubican los resultados del estudio conclusiones y recomendaciones.

La mayoría de los pacientes fueron de género masculino, con edades superiores a los 60 se ubicaban en estrato uno y dos, no contaban con un empleo en el momento. Las prácticas de autocuidado que debería llevar un paciente diabético están comprendidas en una alimentación saludable, rica en frutas bajas en azúcar, alimentos pobres en sal, harinas, grasas, cocidos, realización de actividad física, no consumir alcohol ni fumar tabaco, además de cuidar los pies y tener una buena adherencia al tratamiento. Los encuestados consumen alimentos altos en sal, harinas, tienen una buena frecuencia del consumo de frutas, aunque las frutas que comen no son las recomendadas para personas diabéticas, la cocción de la comida es asada y cocida, el consumo de bebidas azucaradas es nulo en la mayoría de estos. En cuanto a la actividad física, la mayoría no hace ejercicios físicos, no tienen hábitos nocivos como fumar o beber bebidas alcohólicas. Los pacientes no cuidan de sus pies, no los revisan. Los pacientes no asisten de manera oportuna a los controles, no toma la medicina recomendada ni siguen las instrucciones sugeridas por el médico. Según lo evidenciado a través del cuestionario aplicado a los encuestados, estos realizan algunas prácticas de autocuidado, sin embargo, se deben reforzar.

## Referencias

- Acosta, J., Barbosa, S., Martínez, M., Soriano, D. (2017). Factores socioeconómicos relacionados con la adherencia terapéutica de diabetes tipo 2 en pacientes entre 25 a 64 años en dos unidades de servicios de la subred norte E.S.E. de Bogotá D.C. en el año 2017. (Tesis de pregrado). Universidad De Ciencias Aplicadas Y Ambientales.
- Álvarez, H., Torres, F., y León, V. (2018). Protocolo de enfermería para la atención de adulto mayor con diabetes: Pie Diabético. *Revista Científica Mundo de La Investigación y El Conocimiento*, Vol 2. No. 2. 684 – 699.
- Borja, G. (2019). Alimentación saludable en la diabetes mellitus y su relación con la prevención de la enfermedad renal crónica. (Tesis de pregrado). Universidad Peruana Cayetano Heredia.
- Baloco, D. (2016). Autocuidado en Personas Diabéticas Tipo 2, Inscritas en el Programa de Manejo Integral de Diabetes, en una IPS de Montería, 2016. [Tesis de pregrado, Universidad de Córdoba).
- Burgos. (2020). Prácticas de autocuidado del adulto mayor con diabetes mellitus tipo II- centro de salud reque, 2019. (Tesis de pregrado). Universidad Católica Santo Toribio De Mogrovejo.
- Cornelio, J y Vasquez, A. (2018). Apoyo familiar y prácticas de autocuidado del paciente con diabetes mellitus tipo II en el consultorio de endocrinología del Hospital Nacional Arzobispo Loayza 2018. (Tesis de pregrado). Universidad Norbert Wiener.
- Cuentas de Alto Costo. (2021). Día mundial de la diabetes 2021. Recuperado de: [Día mundial de la diabetes 2021 | Cuenta de Alto Costo](#)
- Forero, A., Hernández, J., Rodríguez, S., Romero, J., Morales, G., Ramírez, G. (2018). La alimentación para pacientes con diabetes mellitus de tipo 2 en tres hospitales públicos de Cundinamarca, Colombia. *Biomédica*. 38:355-62.
- Gonzáles, J. (2018). Capacidades y comportamientos de cuidado de la persona con diabetes mellitus tipo II. (Tesis de pregrado). Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales U.D.C.A.

- Gutierrez, K. (2021). El Cesar no está entre los departamentos con mayor prevalencia de diabetes. *El Pílon*. <https://elpilon.com.co/buena-noticia-el-cesar-no-esta-entre-los-departamentos-con-mayor-prevalencia-de-diabetes/amp/>
- Henry, D., Castillo, Y., Villacreses, G., (2020). La condición económica familiar de pobreza como factor de riesgo en el desarrollo del pie diabético. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria de Ciencias de la Salud*. Vol. 4. NO. 7. 17 – 28.
- International Diabetes Association. (2017). Atlas de la diabetes de la FID. Recuperado de: [20200302\\_133352\\_2406-IDF-ATLAS-SPAN-BOOK.pdf \(diabetesatlas.org\)](https://diabetesatlas.org/20200302_133352_2406-IDF-ATLAS-SPAN-BOOK.pdf)
- Hernández, R., Fernández, C., Pilar, M. (2014). Metodología de la investigación. Sexta edición. Mc Graw Hill Education.
- Martínez, R. (2020). Prácticas de autocuidado del paciente con diabetes tipo II que asiste al consultorio de endocrinología del hospital San Juan De Lurigancho–2020. (Tesis de pregrado). Universidad María Auxiliadora.
- Martínez, D., Málaga, R y Bernabe, A. (2021). Consumo de bebidas azucaradas, verduras y frutas en sujetos con alteración del metabolismo de la glucosa. *Rev Esp Nutr Hum Diet*, 25(3): 326 - 336
- Ministerio de Salud y Protección social (2016). Los impuestos saludables cambiarán comportamientos nocivos para la salud. Recuperado de: [Enlace-minsalud-85-impuestos-saludables.pdf](#)
- Merino, G y Ramírez, S. (2017). Autocuidado de pacientes diabéticos del área de endocrinología del hospital Teodoro Maldonado Carbo”, de guayaquil de marzo a mayo del 2017. (Tesis de pregrado). Universidad de Guayaquil.
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2020). Tres de cada 10 colombianos tienen diabetes. Recuperado de: [Tres de cada 100 colombianos tienen diabetes \(minsalud.gov.co\)](#)
- Madero, K y Orgulloso, C. (2022). Prácticas de autocuidado que realizan pacientes con diabetes mellitus tipo 2 de Cartagena, Colombia. 2021. *Revista Cuidarte*. 13(3):

- Matías, A. (2020). Hábitos alimentarios y la relación entre estado nutricional y hemoglobina glucosilada en pacientes diabéticos que asisten a la consulta externa de medicina interna del Hospital Nacional de Retalhuleu, Guatemala 2019. (Tesis de pregrado). Universidad Rafael Landívar.
- Naranjo, Y., Concepción, J., y Rodríguez, M. (2017). La teoría Déficit de autocuidado: Dorothea Elizabeth Orem. *Gaceta Médica Espirituana*, 19(3).
- Ortega, S., Berrocal, N., Argel, K., Pacheco, K., (2019). Conocimientos sobre la enfermedad y autocuidado de pacientes con diabetes Mellitus Tipo 2. *Rev Avances en Salud*; (3) 2: 18-26.
- Organización Panamericana de la Salud. (2012). La diabetes muestra una tendencia ascendente en las Américas. Recuperado de: [OPS/OMS | La diabetes muestra una tendencia ascendente en las Américas \(paho.org\)](https://www.paho.org/es/diabetes)
- Organización Mundial de la Salud. (2021). Diabetes. Recuperado de: [Diabetes \(who.int\)](https://www.who.int/es/diabetes)
- Organización Panamericana de la Salud (S.f). Diabetes. Recuperado de: [Diabetes - OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud \(paho.org\)](https://www.paho.org/es/diabetes)
- Pinzón, G. (2019). Autocuidado Del Paciente Diabético Tipo 2 En El Club Amigos Dulces De La Ciudad De Loja. (Tesis de pregrado). Universidad Nacional de Loja.
- Quispe, L. (2021). Conocimiento y práctica de autocuidado de los adultos mayores con diabetes mellitus tipo II en el hospital de Tingo María – 2020. (Tesis de pregrado). Universidad de Huanuco.
- Ramírez, C., Perdomo, A., Rodríguez, M. (2019). Conocimientos y prácticas para la prevención del pie diabético. *Rev Gaúcha Enferm.* 40. 1 – 8.
- Suarez, Z y Torres, M. (2018). Autocuidado en pacientes adultos mayores con pie diabético. (Tesis de pregrado). Universidad Estatal de Milagro.
- Terán, J. (2021). Adaptación a los nuevos hábitos alimentarios del adulto mayor diabético con la participación familiar. Policlínico la victoria essalud, 2020. (Tesis de pregrado). Universidad Católica Santo Toribio De Mogrovejo.

- Ulloa, I. (2017). Proceso de Enfermería en la persona con diabetes mellitus desde la perspectiva del autocuidado. *Revista Cubana de Enfermería*, 33(2) .
- Vega, J. (2020). Hábitos alimentarios y riesgo de diabetes mellitus tipo 2 en individuos con diagnóstico de obesidad. *Revista Cubana de Endocrinología*. 31 (1).
- Velásquez, D y Vélez, Y. (2021). Prácticas y comportamiento de autocuidado en adultos con diabetes mellitus: revisión de la literatura. (Tesis de pregrado). Universidad de Córdoba.

### Anexo 1. Operacionalización de Variables

Objetivo general. Determinar prácticas de autocuidado en los adultos mayores con diabetes que asisten a una institución de salud de la ciudad de Valledupar 2022-1.

Objetivo	Variable	Naturaleza	Escala de medición	Indicadores	Diseño operacional
Caracterizar sociodemográficamente a la población en estudio.	Características sociodemográfica	Cualitativo	Nominal	Género	<b>1. ¿A qué género pertenece?</b> Masculino ( ) Femenino ( )
		Cuantitativo	Ordinal	Años cumplidos	<b>2. ¿Qué edad tiene?</b> 45 – 50 ( ) 51 – 55 ( ) 56 – 60 ( ) Mayor a 60 ( ) Estrato 4 ( )
		Cualitativo	Nominal	Situación sentimental	<b>3. Estado civil</b> Soltero/a ( ) Casado/a ( ) Unión libre ( ) Viudo/a



<p>Reconocer las prácticas de autocuidado de los adultos mayores con diabetes relacionadas con sus hábitos nutricionales, actividad física, hábitos nocivos y cuidado de los pies.</p>	<p>Hábitos nutricionales</p>				<p>Cualitativo</p>	<p>Nominal</p>	<p>Alimentos bajos en sal</p>	<p>4 – 5 6 - 7 8 – 10</p>
		<p>Cualitativo</p>	<p>Nominal</p>	<p>Alimentos bajos en sal</p>	<p><b>8. ¿Consume alimentos bajos en sal?</b> Si ( ) No ( )</p>			
		<p>Cualitativo</p>	<p>Nominal</p>	<p>Tipo de harinas</p>	<p><b>9. ¿Cuáles harinas consume?</b> Arroz ( ) Pastas ( ) Yuca, papa, ñame ( )</p>			
		<p>Cuantitativo</p>	<p>Ordinal</p>	<p>Frecuencia del consumo de frutas</p>	<p><b>10. ¿Con que frecuencia consume frutas?</b> 1 vez al día ( ) 2 veces al día ( ) 3 veces al día ( ) No consume frutas ( )</p>			
		<p>Cualitativo</p>	<p>Nominal</p>	<p>Frutas de consumo</p>	<p><b>11. ¿Qué frutas consume normalmente?</b> Banano, mango, uvas ( )</p>			